

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心

長青大學

招 生 簡 章

111 年秋季班

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學-111年秋季班招生簡章

- 一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，並讓長輩享有更多學習機會及樂趣。
- 二、特色：為豐富學習內容品質，提供長輩彈性化、生活化之選擇，本中心安排音樂、繪畫、才藝、語言、保健、社會新知、電腦資訊等各樣課程。
- 三、報名時間：每週一至週五早上 09：00~：12：00 及 14：00~：17：00 (午休時間：12：30~：13：30)。

優惠期間:每門課可享 200 元優惠，新會員及非會員也可享優惠。	(一)原班級團體報名時間 111 年 08 月 08 日至 111 年 08 月 19 日 (二)舊會員加報新課程及新會員報名時間 111 年 08 月 23 日至 111 年 09 月 02 日
一般報名時間:依原價收費。	111 年 09 月 05 日起

四、報名地址：臺北市士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓。電話：(02) 2838-1571 * 203 顏小姐

五、報名手續：

- 1.採現場報名現金繳費方式，恕不接受刷卡、電話或通信報名。
- 2.學員資格：A.會員:年齡六十歲以上（民國 51 年出生者），需繳入會費成為會員。
B.非會員:年齡 55-59 歲者，而夫妻另一方須年滿 60 歲以上(會員)，且夫妻須參與「同一課程」。
- 3.新會員請攜帶國民身分證入會及繳交會員年費 200 元。
- 4.舊會員每年須繳交會員年費 200 元。(111 年 1-12 月未繳交年費者，需補繳當年度年費)。

六、開課條件：

- 1.開班人數：513 表演室滿 30 人、501 教室滿 25 人、508 教室滿 20 人，方達開班標準(樂器、繪畫及 3C 課程除外)；前一學期開班但本學期未滿開班人數之班級，將於下學期視情況進行併班或停班。
- 2.各課程開班，若因需要須進行調整，敬請見諒。
- 3.課程皆開放試聽(已額滿之班級，恕不開放試聽)，請先向服務台人員告知試聽，每人每班課程只限試聽一次。

七、退費標準：

- 1.遇不開班者，可至中心櫃檯申請轉班或全額退還學費，開課二週後概不受理。
- 2.開課後二週內，可申請更換班級（科目差價多退少補）或退班（學費全額退還），無須手續費。
- 3.開課後第三週起概不受理退費，亦不受理保留；更換班級（科目差價多退少補），須酌收 200 元手續費。
- 4.如遇疫情影響而停課，則課程順延不退費亦不受理保留。

八、減免優惠：

- 1.會員費：士林區列冊獨居老人免費(需經士林老人服務中心社工員家訪評估)。
- 2.課程費用：低收入戶、中低收入戶、中低老津全額補助；具有身心障礙者補助 70%。
- 3.身心障礙者，每人每班次最高補助 2,000 元，未滿 2,000 元覈實補助；電腦班最高補助 3,000 元（未滿 3,000 元覈實補助）。
- 4.低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者，每人每年於全臺北市老人服務中心參加學苑課程至多補助 5 班次(課程費用由臺北市政府社會局補助)。
- 5.上述優惠僅限獨老及符合資格者。低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者須檢附相關證明文件；獨居老人資格需符合臺北市社會局最新定義，並由本中心社工人員確認。
- 6.夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費 100 元。報名時，需同時出示身份證以茲證明。
(例：國標舞班會員學費為 1600 元，夫妻一同報名者，每人學費為 1500 元)
- 7.擔任班級班長可享有優惠學費 300 元。(需出席班長會議、協助報名、影印講義及收班費等)

九、交通與聯絡方式：

- 1.搭捷運至芝山捷運站，搭大葉高島屋接駁車至大葉高島屋，本中心在大葉高島屋百貨停車場後方。
- 2.於士林福林橋下搭 285、606、685、203、279、紅 12 公車搭至蘭雅國中站下車。
- 3.洽詢電話：(02) 2838-1571 * 203 顏小姐

*附註：

- 1.會員免費使用撞球室及桌球室(須加入社團)。
- 2.會員及非會員皆可免費使用閱覽室。
- 3.本中心擁有開課、併班及停班之決定權。
- 4.逢地震、颱風、豪雨等天災，停課標準依照行政院人事行政局或臺北市政府規定辦理，本中心不另行通知亦不補課。
- 5.課堂上不負責保管個人物品，請留意個人物品之攜帶。

本學期隆重推出新課程

課程代號	班級名稱	授課教師	上課時間	課程內容簡介
40	淡彩速寫繪日常 (適合初學者)	余惠櫻	週二 15:00-16:50 508 教室	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、32k 速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。適合初學素描、速寫者享受愉悅的彩繪世界。
46	健康運動排舞	張美菊	週三 13:00-14:50 513 教室	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。
70	走!去旅行、 享!樂人生	陳麗玉	週二 8/30 室內課 15:00-16:50 508 教室 (其餘皆為戶外 課程)	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶外、把單調的書本轉換成生動的畫面，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景；在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵，活躍老化、樂而忘齡。(隔週上課，戶外課程費用另計)

~歡迎踴躍報名~

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心附設長青大學

111 年秋季班新知與保健課程表

一、時間：111 年 09 月 02 日-112 年 01 月 06 日 每星期五 上午 10：00-11：30 會員 \$1600 非會員 \$2100

二、課程設計：(課程代號:93)(課程及講師若有異動，實因無法掌握之因素，造成困擾，敬請見諒！)

時間	課程內容	指導老師
9 月 2 日	中醫與失智簡介	大安及信義區等社區大學講師王鯤淵老師
9 月 16 日	給您新"膝"望 擺脫卡卡膝	天母力康診所孫維澤老師
9 月 23 日	吃出健康 展現活力	和信治癌中心醫院營養部趙思姿主任
9 月 30 日	一句話改變一生(二)	財團法人善願文教基金會鍾曜陽老師
10 月 7 日	下背痛的治療與預防	振興醫院骨科鄭士豪醫師
10 月 14 日	如何打造延緩失能好體質	陳子敬物理治療所院長
10 月 21 日	健康百分百~人生才精彩	三軍總醫院曲兆瑞護理師
10 月 28 日	小心葡萄柚汁	和信治癌中心醫院藥劑科姜紹青藥劑師
11 月 4 日	你的視野狹窄了嗎？容易輕忽的眼部疾病	臺北榮民總醫院眼科翁章旂醫師
11 月 11 日	輕鬆自在過生活	雙贏顧問有限公司執行長李勝隆老師
11 月 18 日	居家精油照護-神清氣爽頭療養護法	向日葵團隊芳療手作講師陳又慈老師
11 月 25 日	無語良師~大體捐贈	國立臺灣大學醫學系解剖學暨細胞生物學科李立仁教授
12 月 2 日	華麗轉身~銀髮生活再造(二)	國立臺北護理健康大學護理系暨高照系陳美麗老師
12 月 9 日	世界走透透~多元文化趣味多	講師、部落客兼國際領隊賴彥如老師
12 月 16 日	四季防疫飲食這樣吃	台北市營養師公會郭環茶營養師
12 月 23 日	為自己做主:預立醫療決定	臺北市立聯合醫院陽明院區游宛璇社工
12 月 30 日	顧肺食療	臺北市立聯合醫院楊素卿中醫師
1 月 6 日	解放我們的身體~肩頸舒壓按摩 DIY	國立臺北護理健康大學護理系暨高照系陳美麗老師

多元豐富的課程，專業一流的師資，歡迎踴躍報名參加

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學111年秋季班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名	課程費用
1	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	111/09/07~112/01/04	文學作品鑑賞:古典現代並重，聽說讀寫兼備，以提昇文化素養，共享人生智慧。	40	會員1600元非會員2100元
2	咖啡達人就是我 A班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	111/09/06~112/01/03	由國際證照老師帶您認識咖啡的起源.產地.風味.品種.沖泡方式.烘豆方法及如何避開"赭麴毒素"還有如何省錢喝頂級好咖啡等，利用最簡易最實用的方法，帶您一窺精品咖啡的世界，喝出一杯健康的好咖啡，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。(每堂課都有好咖啡喝喔)	30	會員1600元非會員2100元
3	咖啡達人就是我 B班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	111/09/08~112/01/05	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法3.簡易杯測方法的訓練，以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學；輕鬆無壓力，快樂學咖啡。(每堂課都有好咖啡喝喔)	30	會員1600元非會員2100元
4	從0開始，看圖說日語	陳麗貞	週四10:30-12:20 508教室	111/09/08~112/01/05	從耳聽口說，體驗日語學習樂趣！教材『看圖說日語 生活會話』	40	會員1600元非會員2100元
5	旅遊日語	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	111/09/08~112/01/05	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	會員1600元非會員2100元
6	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	111/09/02~112/01/06	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語初級I」，講義	48	會員1600元非會員2100元
7	日語會話初級進階	近藤光夫	週一10:30-12:20 501教室	111/09/12~112/02/06	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語初級II」，講義	48	會員1600元非會員2100元
8	日語會話初中級	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	111/09/07~112/01/04	會話練習，句型運用練習，教材：「大家的日本語進階I」，講義	40	會員1600元非會員2100元

9	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞班	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	111/09/08~112/01/05	會話練習,句型運用練習,教材: 「必備生活日語會話」,講義,歌唱 及歌詞分析	48	會員1600元非會員2100元
10	日語會話實用高級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	111/09/08~112/01/05	實用會話練習,句型運用練習,教 材:講義(時事問題等)	48	會員1600元非會員2100元
11	日語會話實用高級2	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	111/09/02~112/01/06	實用會話練習,句型運用練習,教 材:講義(時事問題等)	48	會員1600元非會員2100元
12	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	111/09/06~112/01/03	精選佳文好書,經由朗讀、文法解 析、文意討論,以促進互相啟發, 共同成長。	48	會員1600元非會員2100元
13	實用英語會話	張毓萍	週一10:00-11:50 508教室	111/09/12~112/02/06	利用教材循序漸進,深入淺出的方 式將英語活用在你的生活當中,並 加入美國街頭常用英語會話,讓同 學能更輕鬆學習美語。	40	會員1600元非會員2100元
14	初級英語會話+ 自然發音	朱湘蓮	週二13:30-15:20 501教室	111/09/06~112/01/03	從基礎自然發音代入KK音標,讓你 學會如何看字就能發音,為之後的 會話打基礎,輔佐生活英文會話有 系統的規劃課程,讓你不再害怕開 口說英文。	48	會員1600元非會員2100元
15	中級英語會話	朱湘蓮	週二10:30-12:20 501教室	111/09/06~112/01/03	課堂以美語教材為主時事英文為輔 ,學習實用對話與簡易句型,將英 語融入生活中靈活運用。此外,經 由欣賞英語歌曲,在輕鬆愉快的氣 氛中培養英語語感和學習樂趣。	48	會員1600元非會員2100元
16	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	111/09/08~112/01/05	從吃喝玩樂當中,學習老外的生活 式對話。教材:『吃喝玩樂』希伯 崙出版。	48	會員1600元非會員2100元
17	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	111/09/02~112/01/06	常常不知如何在旅遊中對話嗎?這 堂課將完整的介紹食衣住行任何方 面,在旅遊中會遇到的情況;使您 自在的旅遊,而享受出國旅遊的樂 趣。	40	會員1600元非會員2100元

18	卡拉OK歡唱班	麥皓婷	週二08:30-10:20 513教室	111/09/06~112/01/03	同時擁有古典聲樂底與流行歌唱技巧的麥老師，憑藉多年駐唱經歷，用健康的發聲法，精闢傳授各種曲風之演唱方式。 課程內容橫跨亞洲地區近5-10年間最受歡迎之新歌，不論在親友聚餐及遊覽車上歡唱，讓您都成為眾人矚目的焦點！	80	會員1600元非會員2100元
19	國台語經典歌曲A班	麥皓婷	週四10:30-12:20 513教室	111/09/08~112/01/05	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	80	會員1600元非會員2100元
20	國台語經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	111/09/02~112/01/06	經典之作越是經典，越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	50	會員1600元非會員2100元
21	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	111/09/08~112/01/05	簡譜互動式教學（老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員）每周一首新歌，並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習，從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧，並在每次歌曲複習時給予演唱意見。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加（多唱歌身體會更健康喔！）	80	會員1600元非會員2100元
22	卡拉OK日文老歌	白川秀明	週一13:00-14:50 513教室	111/09/12~112/02/06	日語老歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元

23	卡拉OK日文新歌	白川秀明	週一15:00-16:50 513教室	111/09/12~112/02/06	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元非會員2100元
24	經典西洋歌曲學唱A班	石川	週一13:00-14:50 501教室	111/09/12~112/02/06	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	會員1600元非會員2100元
25	經典西洋歌曲學唱B班	石川	週三08:30-10:20 501教室	111/09/07~112/01/04	精選各種風格最經典之英文歌曲，包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等，以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	會員1600元非會員2100元
26	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	111/09/07~112/01/04	教材選自西洋老歌等.從基礎發聲、認譜、旋律、發音練習、技巧修飾，背景介紹，以純正的美語教唱，再配合K T V實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1600元非會員2100元
27	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	111/09/02~112/01/06	針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們很快就能說、聽和朗讀英文，更輕鬆自信的唱出悅耳動聽的英文歌曲。	50	會員1600元非會員2100元
28	經典歌曲合唱班	石川	週一15:00-16:50 501教室	111/09/12~112/02/06	從零開始，讓即使不擅和聲或歌唱的學員，能以輕鬆簡單的方式，領略合唱動人之美，感受不同聲部間的音樂合作。	50	會員1600元非會員2100元
29	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	111/09/08~112/01/05	以節奏、音準、歌唱的呼吸法和發聲練習為基礎，帶入優美和諧的二聲部合唱曲中。有國、台、日、英語等多種語言的經典合唱曲，曲風多元。沒有合唱基礎者，也可以輕易地融入其中。(二位老師故學費較高)	50	會員1900元非會員2400元

30	國畫進階	宋炳慧	週二10:30-12:20 502教室	111/09/06~112/01/03	加強如何用筆調墨.調色.造型.染墨染色.黑韻之表現，並多觀察自然風景，體會自然才是培養意境最佳方法，使學員瞭解山水、花鳥各種優點與不可分性。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
31	書法入門及初階	劉登科	週二15:30-17:20 502教室	111/09/06~112/01/03	書法運筆基本要領及字體間架初步探索。書法運筆基本要領及字體間架初步探索。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
32	書法入門及進階	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	111/09/08~112/01/05	楷書、隸書、行書習寫、賞析。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
33	書法進階1	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	111/09/06~112/01/03	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
34	書法進階2	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	111/09/02~112/01/06	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員1900元非會員2400元
35	書法入門及進階	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	111/09/08~112/01/05	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元非會員2400元
36	書法進階1	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	111/09/07~112/01/04	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	會員1900元非會員2400元
37	書法進階2	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	111/09/07~112/01/04	楷書基本筆法，各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	會員1900元非會員2400元
38	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	111/09/07~112/01/04	媒材以水彩，素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元非會員2900元
39	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	111/09/07~112/01/04	媒材以水彩、素描為主，依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元非會員2900元
40	淡彩速寫繪日常 (適合初學者)	余惠櫻	週二15:00-16:50 508教室	111/09/06~112/01/03	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、32k速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。適合初學素描、速寫者享受愉悅的彩繪世界。	30	會員1900元非會員2400元

41	素描+色鉛筆	江佳融	週一13:00-14:50 508教室	111/09/12~112/02/06	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由色鉛筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	會員1900元非會員2400元
42	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	111/09/06~112/01/03	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	會員1900元非會員2400元
43	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	111/09/06~112/01/03	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，用玩樂的心情，輕輕鬆鬆畫畫。跟著老師的創意引導，進入到色鉛筆魔幻空間，讓想像力塗鴉起飛，不會畫畫的朋友，也可享受創作的樂趣，輕鬆進入有趣的創意世界。	30	會員1900元非會員2400元
44	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	111/09/06~112/01/03	華爾滋、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
45	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	111/09/08~112/01/05	英式探戈、其它舞科複習。	44	會員1600元非會員2100元
46	健康運動排舞	張美菊	週三13:00-14:50 513教室	111/09/07~112/01/04	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	44	會員1600元非會員2100元
47	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	111/09/02~112/01/06	1. 韻律舞2. 運動舞3. 娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	會員1600元非會員2100元

48	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:00-14:50 502教室	111/09/12~112/02/06	快來圓夢吧~上1堂課就能吹歌；學2個月帶您表演；無需基礎、沒有門檻，快速記憶、直覺吸收，享受健康歡唱音樂人生！漂亮的譜+好聽的歌：台.日.中.美…包含民歌、老歌、流行、傳統、民謠、西洋、卡通、電影、經典名曲…等等，一起歡唱合奏好快樂！口袋樂器造型精緻聲音優美，出門表演輕巧好帶。我們經常演出，推廣音樂、散播歡樂.. 歡迎加入真愛陶笛大家庭，您的生活將因此不同！	18	會員2200元非會員2700元
49	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	111/09/02~112/01/06	1. 持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第1把位及第2把位音階等。2. 國台語老歌及世界民謠小品演奏（需有基礎）	15	會員2400元非會員2900元
50	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	111/09/06~112/01/03	1. 針對習琴2年以上的長輩，曾學過D.G.F. b B兩調第一到第三把音階。2. 國台語老歌、世界民謠小品及獨奏曲。	15	會員2400元非會員2900元
51	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	111/09/12~112/02/06	1. 針對習琴3年以上的長輩，選擇難易適中的練習曲、獨奏曲及通俗歌曲2. 配合卡拉OK伴奏及Youtube影片伴唱帶來提升學習的樂趣。	15	會員2400元非會員2900元
52	電子琴初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	111/09/08~112/01/05	*略懂簡譜無基礎可 *資深優質教學*基礎樂理 *雙手協調的手腦高刺激 *簡單易懂的教學法 *簡譜教學*個別指導	10	會員4400元非會員5400元
53	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	111/09/08~112/01/05	1. 歌曲變奏空拍插音的技巧能力2. 複雜節奏的練習。	10	會員4400元非會員5400元

54	烏克麗麗中階	余伯豪	週五08:30-10:20 502教室	111/09/02~112/01/06	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	18	會員2400元非會員2900元
55	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	111/09/12~112/02/06	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	18	會員2400元非會員2900元
56	烏克麗麗進階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	111/09/06~112/01/03	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一，課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏、和弦彈奏。需會基礎四和絃.C大調音階。	30	會員2400元非會員2900元
57	體適能A班	張秋圓	週一08:30-10:20 513教室	111/09/05~112/01/16	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	會員1600元非會員2100元
58	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	111/09/07~112/01/04	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	會員1600元非會員2100元

59	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	111/09/07~112/01/04	1. 訓練心肺功能. 肌力. 肌耐力. 柔軟度. 體脂肪2. 矯正姿勢及修飾體態3. 告別腰酸背痛及五十肩4. 預防骨質疏鬆、改善尿失禁5. 訓練深呼吸、活化五臟六腑. 利用運動帶進復健. 預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	44	會員1600元非會員2100元
60	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	111/09/02~112/01/06	1. 在遊戲中. 覺察自己的身心狀態與肢體開發2. 透過深層肌肉訓練(彼拉提斯)強健脊椎與內臟系統3. 做做毛巾操. 非洲舞與身心遊戲. 打開自己的正面心情	44	會員1600元非會員2100元
61	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	111/09/06~112/01/03	1. 專為銀髮族設計簡單容易做. 2. 安全無傷害的本能動作. 3. 配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4. 改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1600元非會員2100元
62	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	111/09/08~112/01/05	1. 專為銀髮族設計簡單容易做. 2. 安全無傷害的本能動作. 3. 配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能4. 改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，力求身心靈的真善美。	44	會員1600元非會員2100元
63	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	111/09/12~112/02/06	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀! 器材: 彈力帶。	44	會員1600元非會員2100元

64	樂齡養肌場	饒桓毓	週二13:30-15:20 513教室	111/09/06~112/01/03	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從樂齡養肌場開始吧！	44	會員1600元非會員2100元
65	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	111/09/07~112/01/04	利用輔具玩遊戲，活潑的音樂，簡單的舞蹈，循序漸進的肢體動作，肌力耐力的訓練，增強心肺功能。每上一次課，就年輕一點，就快樂一點，身體健康了，生活樂趣就更多了。	44	會員1600元非會員2100元
66	打氣經絡拳	賴素	週五15:00-16:50 513教室	111/09/02~112/01/06	本課程是學會解除身心束縛的經絡拳手技課程，學員經由學習自我振動經絡，增強免疫力，使人精力充沛，達到活化細胞，防止老化，身體健康能獲得改善。	44	會員1600元非會員2100元
67	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	111/09/07~112/01/04	1. 十二經絡的分布、走向及穴位的功能應用 2. 感冒、肩頸及腰背痠痛等常見疾病的穴位按摩及拍打 3. 刮痧、拔罐、溫灸的功能及應用。	48	會員1600元非會員2100元
68	逆齡抗老運動經絡養生 初階	周金龍	週一15:00-16:50 502教室	111/09/12~112/02/06	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1600元非會員2100元

69	逆齡抗老運動經絡養生 進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	111/09/02~112/01/06	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌骨開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已，適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	25	會員1600元非會員2100元
70	走!去旅行、享!樂人生	陳麗玉	週二15:00-16:50 8/30室內課:5樓 508教室 室外課	111/08/30~111/12/27	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶外、把單調的書本轉換成生動的畫面，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景；在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵，活躍老化、樂而忘齡。(隔週上課，室外課程費用另計)。	42	會員1600元非會員2100元
71	輕鬆旅遊 樂活人生 A班	陳麗玉	週一15:00-16:50 9/5室內課:5樓 513教室 室外課	111/09/05~111/12/05	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(隔週上課，室外課程費用另計)。	42	會員1200元非會員1500元 (補春季班課程12堂課)

72	輕鬆旅遊 樂活人生 B班	陳麗玉	週一15:00-16:50 9/5室內課:5樓 513教室 室外課	111/09/05~111/12/13	“快樂學習，忘記年齡”。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些。長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(隔週上課，室外課程費用另計)。	42	會員1200元非會員1500元 (補春季班課程12堂課)
73	郊山踏青趣	張簡正榮	週二 室外課	111/09/06~112/01/03	大台北地區群山圍繞，精心挑選難易適中的路線，輕鬆走入青山賞美景、觀生態，遨遊大自然，盡享山的靈氣。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第三週，室外課程費用另計」。	48	會員1600元非會員2100元
74	北部郊山健走班	林美惠	週五 室外課	111/09/02~112/01/06	山林的芬多精能讓人身心靈皆健康，北部多山，爬山40多年的我，盡量挑選避開階梯；閃過柏油路的自然山徑，邊走邊解說植物生態，讓爬山不再匆忙，而是一種享受！ 「課程都為戶外，上課時間一個月三次」	48	會員1600元非會員2100元
75	大地生態之美與巡禮	張瑞麟	週一13:00-14:50 9/5室內課:5樓 513教室 室外課	111/09/05~112/01/16	帶領學員如何進入鳥類的領域，認識台灣的鳥類和環境之關係，學習與大地和諧相處，並建立良好人際關係等。配合戶外教學(室外課程費用另計)。	45	會員1600元非會員2100元
76	攝影上午班	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	111/09/07~112/01/04	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應用、實習外拍、作品檢討。	40	會員1600元非會員2100元
77	攝影下午班	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	111/09/07~112/01/04	各式攝影主題應用,技巧教學等，提升構圖美學，精進曝光掌握，色溫氛圍運用。	40	會員1600元非會員2100元

78	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	111/09/08~112/01/05	1藉由小關節的運動活化腦細胞，從歌唱中學手語，確認手語的藝術之美。2增進對聽障者的瞭解與認識。	40	會員1600元非會員2100元
79	剪映進階班	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	111/09/12~112/02/06	視認識剪輯軟體·粗剪流程操作·如何將影片用美肌功能修飾，如何使用影片瘦臉瘦身模式	15	會員3400元非會員3900元
80	剪映與影像合成	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	111/09/06~112/01/03	短影片+照片的合成，無論是幻燈片秀，短視頻影片，都能輕鬆上手，簡單易學。	15	會員3400元非會員3900元
81	短視頻拍攝與編輯	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	111/09/06~112/01/03	用最好的剪輯軟體---剪映，製作出1-2分鐘的短視頻，配音上字幕和配樂，精彩呈現你的創意。	15	會員3400元非會員3900元
82	極短片製作班	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	111/09/06~112/01/03	快速的製作出精巧的短片，可放在line—vroom，臉書，youtube與人分享。	15	會員3400元非會員3900元
83	智慧型手機班1	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	111/09/02~112/01/06	抖音和快手的短視頻，各類好玩的app豐富你的生活，購物，外送，掛號，線上問診…….等等。	15	會員3400元非會員3900元
84	智慧型手機班2	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	111/09/02~112/01/06	線上訂餐，購物平台，手機照片整理，製作精美的卡片和小影片。	15	會員3400元非會員3900元
85	智慧手機週三1	李子強	週三08:30-10:20 512教室	111/09/14~112/01/11	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

86	蘋果手機週三2	李子強	週三10:30-12:20 512教室	111/09/14~112/01/11	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
87	蘋果手機週三3	李子強	週三13:30-15:20 512教室	111/09/14~112/01/11	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
88	蘋果手機週三4	李子強	週三15:30-17:20 512教室	111/09/14~112/01/11	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

89	蘋果手機週四1	李子強	週四08:30-10:20 512教室	111/09/15~112/01/12	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
90	智慧手機週四2	李子強	週四10:30-12:20 512教室	111/09/15~112/01/12	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
91	智慧手機週五1	李子強	週五13:30-15:20 512教室	111/09/02~112/01/06	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元

92	蘋果手機週五2	李子強	週五15:30-17:20 512教室	111/09/02~112/01/06	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	15	會員3400元非會員3900元
93	新知與保健課程	-	週五10:00-11:30 513教室	111/09/02~112/01/06	請參考第4頁課程表	100	會員1600元非會員2100元